

BASTONCINI DI PESCE

Ingredienti per 4 persone

600 g di filetti di pesce bianco senza spine, 50 g di carote, 50 g di zucchine (solo parte verde con poca polpa), poco prezzemolo tritato, 100 g di pan grattato senza glutine (al quale si può aggiungere del sesamo), sale, olio per pennellare.

Tritare (o tagliare a brunoise) carote e zucchine e sbollentarle pochi secondi. Passare i filetti del pesce al frullatore o tagliateli finissimi con un coltello, salare, aggiungere le verdure ed il prezzemolo. Impastare bene. Stendere un foglio di pellicola, adagiare il pesce, coprire con un altro foglio di pellicola e stendere l'impasto dello spessore di circa 1.5 cm. Tagliare i bastoncini (o coppare a piacere). Passare i bastoncini nel pan grattato e adagiarli su una placca pennellata di olio, girarli e metterli in forno per circa 15 minuti a 180°C. A piacere possono essere aggiunte nell'impasto delle spezie (curry, curcuma, paprica dolce, ecc). Volendo si può servire con una salsa al pomodoro agrodolce (fondo di cottura con cipolla stufata in acqua o porro, passata di pomodoro, aceto di mele o comune, mezzo cucchiaino di zucchero di canna. Far bollire circa 10 minuti, aggiungere un cucchiaino di olio evo e poi emulsionare con il frullatore ad immersione).











